

Table with columns for date, day, menu, ingredients, and nutritional values. Includes a note about allergen labeling: 'アレルギーの表記ではありません'.

- 笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
魚には骨があります。注意して食べましょう。
給食はよくかんで食べましょう。
食器は大切に使いましょう。

都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

Table with 4 columns: Energy, Protein, Fat, Salt. Rows for Standard Value, Average Value, and this month's average value.

◎今月の献立について

7日(火) 「七夕献立」

7月7日は七夕です。春雨やオクラを使って天の川をイメージした春雨サラダや、星型のハンバーグ、七夕ゼリーを出します。



16日(木)

かぼちゃやズッキーニ、トマト、枝豆、とうもろこしなど夏野菜を使ったカレーを出します。また、すいかは給食センターで一つ一つカットして出します。楽しみにしてください。



夏パテしない食生活を!

夏パテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、夏の暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。...

大切なお知らせとお願い

- 献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。
食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。
給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。
給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
揚げ油は、数回続けて使用しています。
学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。



食欲がないときは?

Text about using spices and herbs to stimulate appetite, accompanied by illustrations of various ingredients like ginger, garlic, and green onions.



給食だより

浦安市千鳥学校給食センター
令和8年度 夏号



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからといって、夜更かしや朝寝坊をしたり、だらだらとお菓子を食べたりしていると夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活に気をつけましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！